

PERNYATAAN

PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Dhany Yudha Ramadhan

NIM : 3220180221

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Alamat : Desa Tulung Rejo Kecamatan Trucuk Kabupaten
Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Analisis Kemampuan Motorik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi” telah melalui cek plagiarism dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarism.

Bojonegoro, Agustus 2022



Dhany Yudha Ramadhan

Nim 3220180221

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usul Penelitian Oleh : Dhany Yudha Ramadhan
NIM : 3220180221
Judul : Analisis Kemampuan Motorik Mahasiswa Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, September 2022



Pembimbing I

Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes

NIDN : 0710029103

Pembimbing II

UNUGIRI

Benny Widya Priadana, S.Pd, M.Pd

NIDN : 0703078902

HALAMAN PENGESAHAN

Usul Penelitian Oleh : Dhany Yudha Ramadhan
NIM : 3220180221
Judul : Analisis Kemampuan Motorik Mahasiswa Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 23 September 2022

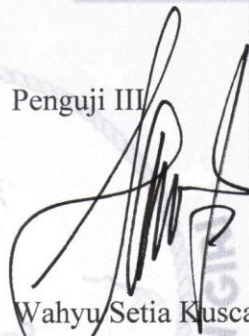
Dewan Penguji

Penguji I



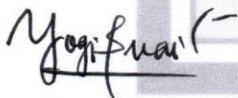
Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN. 0707048904

Penguji III



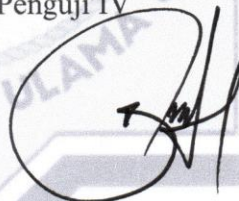
Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes
NIDN. 0710029103

Penguji II



Dr. Yogi Prana Izza, Lc., M.A
NIDN. 0731127601

Penguji IV



Benny Widya Priadana, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0703078902

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui

Ketua Program Studi



Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN. 0707048904

MOTTO

“ Jangan lihat ke belakang karena sudah lewat, jangan lihat ke depan karena belum terjadi. Lihat saja ke bawah, siapa tau nemu duit “
(Oleh Dhany Yudha Ramadhan)

PERSEMBAHAN

Untuk Ibuku dan Alm. Bapak Tercinta, terimakasih untuk doa dan kasih sayang yang senantiasa mengiringi langkahku. Meski saya takkan pernah mampu membalas kasih sayang mu, saya akan berusaha sebaik mungkin agar saya tidak mengecewakan dan membuat bangga terhadap saya.

Kakak dan seluruh keluarga besar yang saya sayangi, terimakasih dan dukungan yang selalu diberikan kepada saya.

Guru-guru saya, dosen-dosen saya terimakasih sudah membagikan ilmu dan pengalamannya selama ini, saya tidak akan pernah bisa membalas jasa-jasa kalian namun saya selalu mengharapkan ridho dan doa kalian, agar saya bisa menjadi orang yang bermanfaat seperti kalian.

Sahabat-sahabat saya terimakasih atas kasih sayang kalian, terimakasih atas segala dukungan, doa dan kebersamaan kalian selama ini. Semoga persahabatan kita tetap terjalin sampai akhir nanti. Seluruh teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2018, terimakasih untuk dukungan dan kebersamaan yang indah selama ini serta perjuangan bersama yang takkan terlupakan

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT atas beribu nikmat ataupun karunia-Nya yang telah diberikan, sehingga terselesaikan tepat waktu, proposal penelitian skripsi yang berjudul “ANALISIS KEMAMPUAN MOTORIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI .” Adapun maksud dan tujuan diajukannya proposal penelitian skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama’ Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak K. M. Jauharul Ma’arif, M.Pd.I., Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
4. Bapak Hasan Saifuddin, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Kelas A Angkatan 2018
5. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd, M.Kes, Selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran dan motivasi yang telah diberikan
6. Bapak Benny Widya Priadana, S.Pd, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing 2, atas arahan serta saran yang diberikan
7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Orangtua, Sahabat, Dan Pihak-Pihak Yang Membantu, Mendukung Lainnya Yang Tidak Bisa Disebutkan Satu Persatu.

Diharapkan, proposal skripsi ini bisa bermanfaat untuk semua pihak. Dan tak lupa kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan dari si

pembaca agar skripsi ini bisa lebih baik lagi kedepannya. Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bojonegoro, Agustus 2022

Dhany Yudha Ramadhan

NIM : 3220180221



UNUGIRI

ABSTRACT

Dhany Yudha Ramadhan 2022.. *Analysis of Motor Ability of Students of Health and Recreation Physical Education Study Program. Thesis, Study Program of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Teacher Training, University of Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. The main supervisor of Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd. and assistant supervisor Benny Widya Priadana, S.Pd, M.Pd.*

Keywords: Student's Motor Ability

Motor ability is the quality of a person's ability that can make it easier to carry out movement abilities. Motor ability comes from English, namely Motor Ability, motion (motor) is an activity that is very important for humans, because with motion (motor) humans can achieve something that they hope for. Motor ability is one of the important indicators of fitness in every individual which is related to the achievement of physical quality and the quality of the ability to move. What is meant by motor ability (motor fitness) is as a physical ability to be able to perform a movement, or you could say the appearance capacity of a person in carrying out various physical activities.

This study aims to determine the motor skills of students of the Physical Education, Health and Recreation Study Program, where the sampling technique is using random sampling, and the test instruments used in this study are Standing Board Jump, Soft Ball Throw, Zig-zag run, 60 run. meters, Wall passes, and Medicine ball puts.

The results of the study were able to determine the motor skills of students of the Physical Education and Recreational Health study program

ABSTRAK

Dhany Yudha Ramadhan 2022.. Analisis Kemampuan Motorik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing utama Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd. dan pembimbing pendamping Benny Widya Priadana, S.Pd, M.Pd.

Kata kunci : Kemampuan Motorik Mahasiswa

Kemampuan motorik adalah kualitas kemampuan seseorang yang dapat mempermudah dalam melakukan kemampuan gerak”. Kemampuan Motorik berasal dari bahasa Inggris yaitu *Motor Ability*, gerak (motor) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (motor) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Kemampuan motorik merupakan salah satu indikator al kebugaran yang penting dalam setiap individu yang ada kaitanya dengan pencapaian kualitas fisik dan kualitas kemampuan bergerak. Yang dimaksud kemampuan motorik (*motor fitness*) adalah sebagai suatu kemampuan fisik untuk dapat melakukan suatu gerakan, atau bisa dibilang kapasitas penampilan seorang dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan motorik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, dimana Teknik pengambilan sampelnya adalah menggunakan *random sampling*, dan instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini berupa *Standing Board Jump, Soft Ball Throw, Zig-zag run*, lari 60 meter, *Wall pass*, dan *Medichine ball put*.

Hasil penelitian adalah dapat mengetahui kemampuan motorik mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Batasan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
1.5.1 Manfaat Teoris.....	3
1.5.2 Manfaat Praktis	3
1.6 Definisi Istilah	4
1.6.1 Kemampuan motorik	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	5
2.1 Tinjauan Pustaka	5
2.2 Dasar Teori	7
2.2.1 Analisa kuantitatif.....	7
2.2.2 Perkembangan Motorik.....	13

2.2.3 Motorik	21
2.2.4 Kemampuan Motorik.....	26
2.2.5 Tujuan Pengembangan Motorik.....	29
2.2.6 Karakteristik mahasiswa	31
2.3 Kerangka Konseptual	37
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1 Desain Penelitian.....	39
3.2 Subjek Penelitian.....	39
3.2.1 Populasi.....	39
3.2.2 Sampel	39
3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	40
3.4 Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	40
3.4.1 Instrumen penelitian	40
3.4.2 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.4.3 Teknik Analisis Data	42
3.4.4 Penyajian hasil analisis data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Hasil.....	45
4.1.1 Deskripsi hasil penelitian.....	45
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	54
BAB V PENUTUP.....	33
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 : Peneliti dan asisten peneliti	40
Tabel 3.2 : Instrumen tes yang digunakan	41
Tabel 3.3 : Penghitungan skor	44
Tabel 4.1 Disrtibusi Frekuensi Kemampuan Motorik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Relreasi	45
Tabel 4.2 Disrtibusi Frekuensi Power Tungkai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Relreasi	47
Tabel 4.3 Disrtibusi Frekuensi Power lengan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Relreasi	48
Tabel 4.4 Disrtibusi Frekuensi Kelincahan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Relreasi	49
Tabel 4.5 Disrtibusi Frekuensi Koordinasi Mata dan Tangan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Relreasi	50
Tabel 4.6 Disrtibusi Frekuensi Power Otot Lengan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Relreasi	52
Tabel 4.7 Disrtibusi Frekuensi Kecepatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Relreasi	53

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
Bagan 2.1 Pengumpulan data	37



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 : Gerakan lokomotor	14
Gambar 2.2 : Gerakan non-lokomotor mengayun kaki	16
Gambar 2.3 : Contoh gerakan manipulatif	17
Gambar 2.4 : Menggelindingkan benda	18
Gambar 2.5 : Menangkap.....	18
Gambar 2.6 : Menendang	19
Gambar 2.7: Menggiring	19
Gambar 2.8 : Gerakan memukul	20
Gambar 2.9 : Contoh gerakan melatih kekuatan (push up)	22
Gambar 2.10 : Contoh gerakan koordinasi mata dan tangan.....	23
Gambar 2.11 : Contoh gerakan kecepatan (lari sprint).....	23
Gambar 2.12 : Gerakan keseimbangan.....	24
Gambar 2.13 : Gerakan Kelincahan (<i>zig-zag</i>)	25
Gambar 2.14 : Menendang	25
Gambar 2.15 : Membaca	26
Gambar 4.1 Histogram Kemampuan Motorik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Relreasi	46
Gambar 4.2 Histogram <i>power</i> Tungkai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	47
Gambar 4.3 Histogram <i>power</i> lengan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Relreasi	48
Gambar 4.4 Histogram <i>Kelincahan</i> mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Relreasi	50
Gambar 4.5 Histogram Koordinasi Mata dan Lengan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	51
Gambar 4.6 Histogram Power otot lengan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Relreasi	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Prosedur Tes Standing Broad Jump	61
2. Prosedur Tes Soft Ball Throw	62
3. Prosedur Tes Zig-Zag Run Test	63
4. Prosedur Tes <i>Wall Pass</i>	64
5. Prosedur Tes Two Hand Medicine Ball Put.....	65
6. Prosedur Tes Lari Cepat 60 Meter	66
7. Contoh Form Tes.....	66
8. Surat Ijin Penelitian.....	70
9. Surat Balasan Penelitian.....	71
10. Tabel Data Mentah Kemampuan Motorik	72
11. Foto Kegiatan Penelitian.....	74

UNUGIRI